Manual del Usuario del Monitor del Ritmo Cardíaco

Núm. de Modelo PEMC10100

Felicitaciones por comprar el nuevo Monitor del Ritmo Cardíaco AccuRate, diseñado para precisión, comodidad, y durabilidad. Para instalar y usar el monitor del ritmo cardíaco, siga las instrucciones en esta guía del usuario. Para información adicional acerca del uso del monitor del ritmo cardíaco con su caminadora, refiérase al manual del usuario de su caminadora.

Si usted tiene preguntas sobre el monitor del ritmo cardíaco, póngase en contacto con el establecimiento dónde compró el aparato.

⚠ ADVERTENCIA

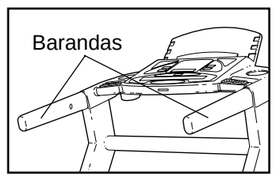
Si usted tiene un dispositivo médico implantado como un marcapaso, chequee con su médico antes de usar el monitor del ritmo cardiaco.

Si usted tiene problemas de corazón, o si es mayor de 60 años de edad y ha estado inactivo, no use los programas manejados por el pulso.

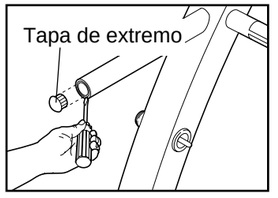
Si usted está tomando medicamento regularmente, consulte con su médico para saber si la medicina afectará el ritmo cardíaco de su ejercicio.

Como Instalar el Receptor

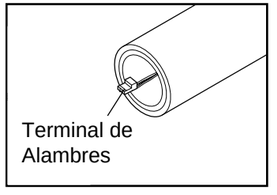
Si las barandas en su caminadora se ven exactamente como las que se muestran a la derecha, no es necesario instalar el recibidor incluido. Si su caminadora tiene barandas redondas o cuadradas, el recibidor se tiene que instalar antes de poder usar el monitor del ritmo cardiaco. **Si su caminadora tiene barandas redondas, siga los pasos 1 a 5 abajo; si su caminadora tiene barandas cuadradas, siga los pasos A á E en la página 2.**



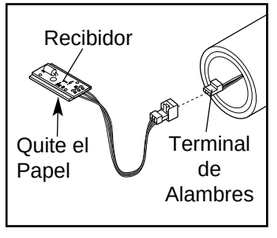
1 Usando un desarmador pequeño de punta plana, quite la tapa de extremo de la baranda izquierda. Guarde la tapa de extremo.



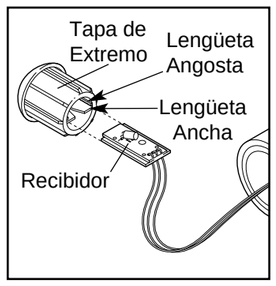
2 Encuentre el Terminal de alambres dentro de la baranda. Corte la fajilla plástica y la almohadilla de espuma del Terminal de alambres.



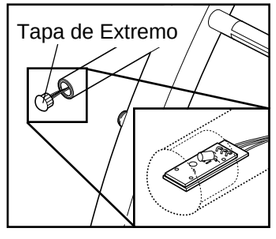
3 Inserte un dedo dentro de la baranda para sostener el Terminal de alambres. Conecte el recibidor al Terminal de alambres. Pele el papel de atrás del recibidor.



4 Sostenga la tapa de extremo en la posición que se muestra. Sostenga el recibidor de tal manera que los alambres estén en el extremo indicado. Inserte el recibidor en la tapa de extremo lo más que sea posible. El recibidor debe estar en cima de las lengüetas anchas.



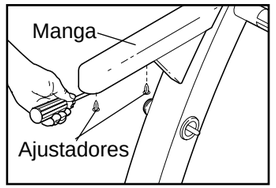
5 Presione la tapa de extremo en la ba randa. **Gire la tapa de extremo de tal manera que el recibidor esté mirando hacia arriba como se muestra.**



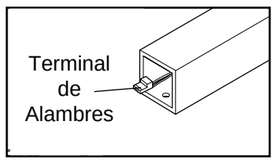
Part No. 1XXXXX R0400A

Printed in USA © 2000 ICON Health & Fitness, Inc.

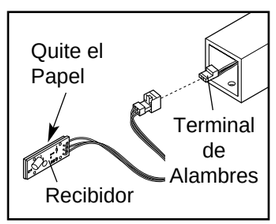
A Usando un desarmador pequeño de punta plana, saque los ajustadores de la manga en la baranda izquierda. Quite la manga.



B Encuentre el Terminal de alambres dentro de la baranda. Corte la fajilla plástica y la almohadilla de espuma del terminal de alambres. Nota: Si no puede encontrar un terminal de alambres, vaya al paso A y quite la manga de la baranda derecha.

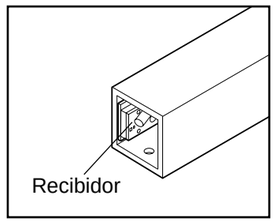


C Inserte un dedo dentro de la baranda para sostener el terminal de alambres. Conecte el recibidor al terminal de alambres.

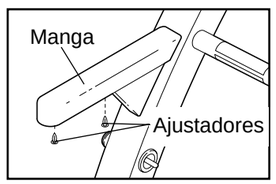


Pele el papel de atrás del recibidor.

D Conecte el recibidor dentro de la baranda en el lado izquierdo. Nota:Si usted está conectando el recibidor dentro de la baranda derecha, conéctelo al lado izquierdo.

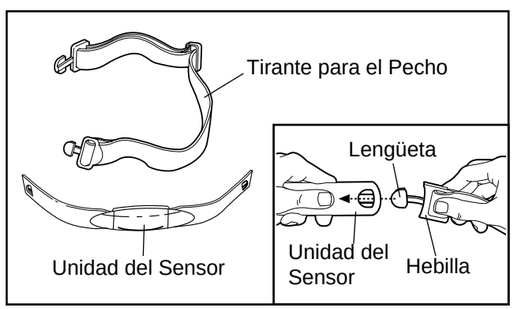


E Empuje la manga completamente sobre la baranda y vuelva a conectar la manga con los ajustadores.



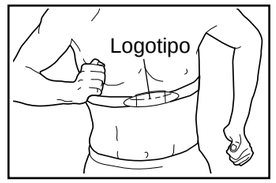
COMO USAR EL MONITOR DEL RITMO CARDÍACO

El monitor del ritmo cardíaco consiste de dos componentes: el tirante para el pecho y la unidad del sensor. Siga los pasos abajo para ponerse el monitor del ritmo cardíaco.

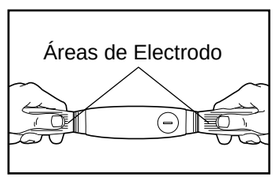


1 Si el tirante de pecho está conectado a la unidad del sensor, valla al paso 2. Si el tirante de pecho no está conectado, inserte un extremo del tirante de pecho en un extremo de la unidad del sensor. Presione el extremo de la unidad del sensor debajo de la hebilla en el tirante de pecho.

2 Envuelva el monitor del ritmo cardíaco alrededor de su pecho. Conecte el extremo libre del tirante a la unidad del sensor. Si es necesario, ajuste lo largo del tirante para el pecho. El monitor del ritmo cardíaco debe estar debajo de su ropa, contra su piel, y lo más alto posible debajo de sus músculos pectorales o su pecho, como sea cómodo. Asegúrese de que el logotipo en la unidad del sensor esté mirando hacia afuera y que esté volteado correctamente.



3 Jale la unidad del sensor algunas pulgadas de su cuerpo y localice las dos áreas de electrodo. Usando una solución salina como saliva o solución para los lentes de contacto, moje las dos áreas de electrodo. Entonces, regrese la unidad del sensor a una posición contra su pecho.



Problemas con el Monitor del Ritmo Cardíaco

Si el monitor del ritmo cardíaco no funciona correctamente, o si el pulso que se muestra está excesivamente alto o bajo, trate los pasos de abajo.

- Asegúrese que el monitor de la frecuencia cardiaca esté debajo de su ropa, contra su piel, lo más alto posible debajo de sus músculos pectorales o su pecho, como sea cómodo. Nota: Si el monitor del ritmo cardíaco no funciona correctamente, trate de moverlo un poco más abajo o más arriba en su pecho.

- Asegúrese de que el logotipo en la unidad del sensor esté mirando hacia afuera y que esté volteado correctamente.

- Cada vez que usted use el monitor del ritmo cardíaco, use una solución salina como saliva o solución de lentes de contacto para mojar las dos áreas de electrodo en la unidad del sensor. Si las lecturas de su pulso no aparecen hasta que usted comience a sudar, vuelva a mojar las áreas electrónicas.

- Al caminar o correr en la caminadora, colóquese cerca del centro de la banda para caminar y dentro del alcance de los brazos de la consola. **Para que la consola muestre las lecturas de su pulso, el usador debe estar a una distancia (como la medida de sus brazos) de la consola.**

- Si su caminadora tiene barandas redondas, asegúrese de que la tapa de extremo izquierda esté girada a la posición correcta (vea el paso 5 en el frente de esta guía).

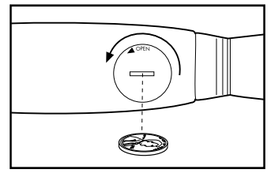
- El monitor del ritmo cardíaco está diseñado para trabajar con personas que tienen ritmos normales del corazón. Problemas de la lectura del ritmo cardíaco se pueden causar por condiciones médicas como contracciones ventriculares prematuras (cvps), arritmia y taquicardia.

- La operación del monitor del ritmo cardíaco se puede afectar por interferencia magnética causada por cables de alto voltaje o otras fuentes. Si se sospecha que esto es un problema, trate de relocalizar la caminadora.

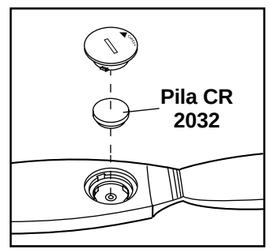
- Si el monitor del ritmo cardíaco todavía no funciona apropiadamente, examine el monitor del ritmo cardíaco de la siguiente manera:

  Sostenga el monitor del ritmo cardíaco y coloque sus pulgares sobres las áreas de electrodo como se muestra en la página 2. A continuación, sostenga el monitor del ritmo cardíaco cerca de la consola. Mientras sostiene un pulgar estacionario, comience a golpear suavemente el otro pulgar contra la área de electrodo a un ritmo de un golpe por segundo. Chequee la lectura del ritmo cardíaco en la consola.

- Si el monitor del ritmo cardíaco no funciona correcatemente después de seguir todas las instrucciones a la izquierda, la pila se debe reemplazar de la siguiente manera:



Localice la cubierta de la pila en la parte de atrás de la unidad del sensor. Inserte una moneda en la ranura de la cubierta, dé vuelta a la cubierta en dirección opuesta a las manecillas del reloj, y quite la cubierta.



Saque la pila vieja e inserte la nueva pila CR 2032. Asegúrese de que la pila esté volteada de tal manera que lo escrito esté en la parte de arriba. Reemplaza la cubierta de la batería y delé vuelta en dirección a las manecillas del reloj para cerrarlo.

El cuidado del Monitor del Ritmo Cardíaco

- Seque completamente el monitor del ritmo cardíaco después de cada uso. El monitor del ritmo cardíaco se activa cuando las áreas de electrodo se mojan y se pone el monitor del ritmo cardíaco; el monitor del ritmo cardíaco se apaga cuando se quita y las áreas de electrodo se secan. Si el monitor del ritmo cardíaco no se seca después de cada uso, puede permanecer activado por más tiempo de lo necesario, agotando las pilas.

- Guarde el monitor del ritmo cardíaco en un lugar tibio y seco. No guarde el monitor del ritmo cardíaco en una bolsa plástica o en ningún otro lugar que pueda guardar humedad.

- No exponga el monitor del ritmo cardíaco a los rayos directos del sol por períodos de tiempo extendidos. No exponga el monitor del ritmo cardíaco a temperaturas arriba de 122° Fahrenheit (50° Celcius) o bajo 14° Fahrenheit (-10° Celcius).

- No doble o estire excesivamente la unidad del sensor cuando use o guarde el monitor del ritmo cardíaco.

- Limpie la unidad del sensor usando un trapo húmedo—nunca use alcohol, abrasivos, o químicos.